# １００ｇあたりの蛋白質、アミノ酸含有量

| | 小麦蛋白 | 小麦全粒粉 | 小麦胚芽 | 大豆粉 | 米糠 | チアシード | 卵 | 平均値 | 蛋白質20g換算 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 蛋白質 | 72.9 | 12.8 | 32.0 | 36.7 | 12.4 | 20.0 | 12.3 | 28.4 | |
| イソロイシン | 3000 | 430 | 1100 | 1800 | 450 | 800 | 610 | 1170 | 831 |
| ロイシン | 5400 | 870 | 2100 | 3100 | 910 | 1500 | 1000 | 2126 | 1509 |
| リジン | 1400 | 350 | 2200 | 2000 | 690 | 1000 | 890 | 1219 | 865 |
| メチオニン | 1300 | 220 | 590 | 550 | 250 | 660 | 390 | 566 | 402 |
| シスチン | 1600 | 270 | 470 | 570 | 330 | 480 | 300 | 574 | 408 |
| フェニルアラニン | 4100 | 660 | 1300 | 2100 | 580 | 1100 | 630 | 1496 | 1062 |
| チロシン | 2500 | 270 | 820 | 1400 | 390 | 710 | 550 | 949 | 673 |
| スレオニン | 2000 | 360 | 1300 | 1600 | 510 | 800 | 580 | 1021 | 725 |
| トリプトファン | 780 | 170 | 340 | 510 | 180 | 290 | 180 | 350 | 249 |
| バリン | 3300 | 550 | 1700 | 1900 | 720 | 1000 | 760 | 1419 | 1007 |
| ヒスチジン | 1800 | 350 | 850 | 1100 | 420 | 630 | 310 | 780 | 554 |
| アルギニン | 2700 | 630 | 2700 | 2800 | 1100 | 230 | 780 | 1563 | 1110 |
| アラニン | 2100 | 470 | 2100 | 1700 | 800 | 1100 | 690 | 1280 | 909 |
| アスパラギン酸 | 2700 | 700 | 2900 | 4700 | 1300 | 3900 | 1200 | 2486 | 1765 |
| グルタミン酸 | 29000 | 4200 | 4900 | 7200 | 1900 | 1000 | 1600 | 7114 | 5051 |
| グリシン | 2700 | 550 | 2000 | 1700 | 730 | 1000 | 410 | 1299 | 922 |
| プロリン | 11000 | 2000 | 1600 | 2100 | 590 | 810 | 490 | 2656 | 1886 |
| セリン | 3600 | 600 | 1400 | 2000 | 600 | 1200 | 900 | 1471 | 1045 |
| ヒドロキシプロリン | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

| | 牛肉 | 蛋白質20g換算 |
|---|---|---|
| 蛋白質 | 19.0 | |
| イソロイシン | 910 | 956 |
| ロイシン | 1600 | 1680 |
| リジン | 1800 | 1890 |
| メチオニン | 530 | 557 |
| シスチン | 220 | 231 |
| フェニルアラニン | 820 | 861 |
| チロシン | 690 | 725 |
| スレオニン | 900 | 945 |
| トリプトファン | 250 | 263 |
| バリン | 970 | 1019 |
| ヒスチジン | 690 | 725 |
| アルギニン | 1300 | 1365 |
| アラニン | 1100 | 1155 |
| アスパラギン酸 | 1900 | 1995 |
| グルタミン酸 | 3000 | 3150 |
| グリシン | 880 | 924 |
| プロリン | 750 | 788 |
| セリン | 760 | 798 |
| ヒドロキシプロリン | 850 | 893 |